

2024-25

學校閃避球

課程發展參考資料

引言

香港閃避球總會 *Hong Kong Dodgeball Association*

(下稱「本會」)致力推動香港閃避球發展。疫後學生慣於久坐家中，甚少機會活動身體，難免感到沉悶並缺乏動力。現特奉此函誠邀 貴校於試後活動及新學年舉辦閃避球活動。

透過閃避球讓同學嘗試有趣刺激的新興運動，增加與人合作的機會，促進疫後身心健康，發展興趣，拓展潛能。

本會介紹

本會 HKDA 成立於2008年，為香港**首個正式註冊**，領導閃避球發展的組織。同時為世界閃避球協會及亞洲閃避球協會之創會會員。2022年9月，本會於加拿大舉行的閃避球世錦賽中，香港女子隊奪得**世界亞軍**、男子**世界第4**及混合**世界第8**。2023年11月，本會於新加坡舉行的亞錦賽取得**女子亞軍**、**男子季軍**及**混合第4名**的佳績。

而本會，而至國際間現時主流發展的閃避球乃是正規的**閃避球 Dodgeball**，亦稱為**國際式 / 美式** 或 **複式閃避球**，與本地所見的「**單球閃避球**」不同。

閃避球運動

✓ 安全

只使用**國際正式閃避球用球**，優點在於用球為**海棉製造**，直徑為**17.8米**，重**140克**，球質輕軟容易掌控，有效保障球員安全，降低參與者對球沖擊的恐懼，對活動更投入及感興趣。



✓ 樂趣

正式的閃避球以**6個球進行**，對學生來說非常新穎及刺激。而且有更多機會及時間活動，多項技術令不同能力水平的學生也能發揮所長。閃避球運動有趣刺激，激發學生主動及自主學習的能力

✓ 國際性

90多個國家/地區發展這種閃避球模式，為全球新興的國際運動項目。最高水平賽事為「**世界閃避球錦標賽**」。在2023年下旬，閃避球運動更獲**亞洲奧林匹克理事會(OCA)**授予臨時認可，可見閃避球發展潛力無限，未來有機會成為亞運會甚至奧運項目！

為什麼要引入閃避球運動？

潮流趨勢

體育、演藝、文化及出版界立法會議員；中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長 **霍啟剛先生JP** 及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務副秘書長 **黃寶基先生MH** 支持本會及閃避球的發展，認可本會為發展規範化閃避球運動的正式機構。

自2023年1月，本會得 **康樂及文化事務署** 的「新興體育活動資助先導計劃」資助推廣閃避球運動。獲撥款活動之對象為青少年及兒童，可見是以普及化方向推動發展。

在2023年下旬，閃避球運動更獲 **亞洲奧林匹克理事會(OCA)執行委員會** 授予臨時認可，可見閃避球發展潛力無限，未來有機會成為亞運會甚至奧運項目！



以體育人

體育育人，我們相信體育運動是一個很好的載體去教育學生建立並實踐正面正向的品格與價值觀。

於閃避球運動當中，我們強調「**誠實**」、「**堅韌**」及「**合作**」三個元素。例如「誠實」：由於真正的閃避球是以6個球進行，在比賽時裁判難免未能觀察全場動向，故我們鼓勵球員即使在未有人察覺自身犯規或出局時，亦要勇於自我管理及承擔後果，**實踐正確價值觀的行為**。

如「堅韌」：則是因為閃避球需要與對手正面交鋒，透過運動磨練心志，使學生能應用於人生中能**正面應對難關**。而「合作」：則是透過在球場上如何進行**有效的溝通**，理解別人想法，實為學生在現實生活中不可或缺的能力。

創新運動

閃避球作為新興運動的意義：**提供新穎有趣的項目予傳統活動未能照顧或吸引的學生去參與**。我們明白最理想的教育就是觸發學生學習的興趣，使他們能夠**自主學習**。而達到此目的之前提就是需要**引發他們的動機**。

學生，甚至老師都曾聽過及玩過的閃避球，究竟是如何正式的進行？原來是以6個球去進行？這些疑問相信必定能夠吸引到他們投入當中了解。

由專業教練帶領學生親身實踐，讓他們學會如何實作，並相信自己擁有解決問題的能力。相信是各位教育工作者樂見之事！



把握學界熱潮！
中小學界比賽參與隊數
3年增長6倍*
按年增長約20%



學界背景

本會於2008年成立，因以往專注發展商界聯賽及國際學校，因此這段時期並未向本地學童介紹此種國際間正規形式的閃避球 Dodgeball 競技項目。直至2018年調整架構，開始整理方向，並在2019年開辦首屆以本地學校為發展方向的學界比賽。

- *以2019、2021及2022年計算；2020年因疫情關係未能提供數據。
- 2023年12月 「全港中小學學界閃避球分區賽2023」，72支校隊參賽，共928多位中小學生參加。
 - 2023年11月 「全港中小學學界閃避球新秀賽2023」，47支校隊參賽，共595多位中小學生參加。
 - 2023-24年度 續獲 康樂及文化事務署資助，推行第二期「閃動校園」學校閃避球體育推廣及學校閃避球外展計劃。
 - 2023-24年度 本會因應需求將學界賽事由一年一度，擴充至一年三個階段的學界賽事，分別為：新秀賽、分區賽、錦標賽，以提供更多合適的學界賽事供不同程度的學校參加。
 - 2023年1-3月 由 康樂及文化事務署資助，藉「閃動校園」學校閃避球體育推廣計劃提供免費體驗課。
 - 2022年12月 「全港中小學界閃避球錦標賽2022」，67支校隊參賽，共800多位中小學生參加。
 - 2021年12月 「全港中小學界閃避球錦標賽2021」，57支校隊參賽，近700位中小學生參加。
 - 2019年12月 「全港中學閃避球錦標賽2019」，11支校隊參賽，近132位中學生參加。

學界近況



已接觸學校(2023-24)：
小學：36間 中學：61間



已接觸學生(2023-24)：
小學：約1,800人 中學：約3,050人



參加比賽學校 (按2023-24學界比賽)
小學：21間 中學：34間



參加比賽隊數 (按2023-24學界比賽)
小學：53隊 中學：66隊



學校閃避球

透過跟隨新時代學校體育發展的步伐，以「**教會**、**勤練**、**常賽**」為目標，提供常態化、規範化的閃避球課堂作為學校體育的載體促進學生全面發展。

教會是開展「勤練、常賽」的基礎，本會在課堂中以簡單有趣的教學方法和形式多樣的體驗活動，介紹閃避球運動的基本技術及比賽規則，在短時間內上手，增強體驗感和獲得感，激發學生參與學習的興趣。

本會「閃動校園」學校閃避球推廣計畫為例，在學校體育課時透過1小時內容介紹閃避球運動予學生，先用縮短語「A、B、C、D、F」介紹閃避球5大技術 Attack攻擊、Block擋擊、Catch接球、Dodge閃避及Fake假動作並輔以練習遊戲加深學生了解程度。最後安排模擬比賽介紹比賽方式及規則，將當日所學應用以強化學習體驗，實踐**玩中樂**，**玩中學**。



勤練能增強學生體質，亦培養學生主動參與體育活動的意識，養成恆常參與體育運動習慣，為學生發展終身體育奠定堅實基礎。同時參與體育活動在學業、心理、生理、或人際關係上都在不少研究當中獲證明能夠為學童成長帶來益處，並對建立正向積極的價值觀至關重要。



恆常校隊訓練或興趣班組除了進一步提升學生運動技能外；更能夠鞏固參加學生對於學校及球隊的**歸屬感**，建立正確健康的**身份認同**及**團隊意識**。在訓練過程中，學生亦能夠體會必須先努力才能取得成果的觀念，令他們能夠在往後人生成長時面對難關並能為目標堅持，培養出**抗逆抗壓**能力。本會為學校提高彈性班組安排，在時數、內容、教練或班組方向上都會與校方溝通，仔細根據校本需要提供學校需求設計的課程。按學校特色、學生需求和學校發展方向提供更適合學生的教育內容。

常賽是為了能夠令學生學以致用，懂得將日常所學靈活運用到實踐場景，再將此能力運用到學習成長當中。同時學生在比賽場上如何冷靜應壓力或負面情緒，亦是課室內未能習得的生活技能，對個人成長有重大意義。

比賽往往是學生最喜愛的環節，比賽的內容對應課堂所學運動技能，**以賽促練**，掀起體育鍛鍊的浪潮，使學生享受競賽樂趣、更加牢固地掌握專項運動技能，培養學生的體育與健康素養，激發學生對閃避球運動的熱情。

因此本會為了令學生有更多比賽機會及應付學界閃避球日漸旺盛的參與需求，我們更在2023-24年度對學界比賽作出重大更新，由以往每年12月舉辦中小學界比賽，擴展規模舉辦「**學界三部曲**」，即是：**新秀賽**、**分區賽**及**錦標賽**。務求令不同加入時期與程度的學校都能夠發揮所長，亦讓學生可以接觸各校球員以擴闊眼界和汲取經驗。



日程舉隅



上學期

9 - 10月

新學年開始
推廣招生
開始訓練

11月

學界新秀賽

12月

學界分區賽

1月

學界分區賽

下學期

2 - 4月

校隊訓練
興趣班組
推廣體驗

5 - 6月

交流團 /
試後活動日

7月

學界錦標賽

暑假

8月

暑期班
暑期訓練



閃避球活動介紹

本會經驗豐富，與學校及社福機構合作無間。曾為不同服務對象(本地 / 非華語 / SEN / 特殊教育)之學童提供閃避球活動服務。為學校安排貼合校方、老師、同學需要的閃避球活動，由運動體驗、個人與團隊成長、技術訓練皆能安排。

到校推廣

正規專業的閃避球教學可以**既安全又好玩**，以**海棉製正式用球**進行；刺激有趣的內容對學生的吸引力亦非常大，**6個球**令更多同學參與其中。同學因為閃避球**獨特新穎**的玩法在體驗中投入參與，取得**成就感與樂趣**，使他們熱愛運動，樂而忘返。

建議人數：15-30人 (30人以上請與我們聯) 參考費用：\$ 50/人/hr
建議時數：1 - 2hr / 或以體育堂時數安排 包括內容設計、活動帶領、教練/導師、器材



學校興趣班



趣之一字，一路「**走**」來，以「**取**」其效。培養學童的興趣促進全人成長。使身心都能夠學習與滿足。興趣班以**安全趣味**的內容引導學生認識閃避球基礎規則及技術。小學一至三年級更可參加「簡易閃避球」計劃，按該年齡範圍的理解能力及水平提供簡化版內容逐步上手。

建議人數：10 - 20人 參考費用：\$ 30 - 100/人/hr
建議時數：1 - 2hr 包括課程設計、教練、行政安排 (如適用)

校隊訓練

此階段之課程以**參加學界賽事**作主要方向。除了正面正向的**價值觀與品格培養**外，本會安排的教練會在學員體能、個人技術及團體戰術三方面提供合適且專業的教學。透過與學員進行**目標設定**，適時進行檢討並量度進度以進行調整。

建議人數：12 - 30人 參考費用：\$ 25 - 210/人/hr
建議時數：1.5 - 3hr 包括課程設計、教練、行政安排 (如適用)



試後活動日 / 同樂日



以**6個專用海棉製**進行的閃避球運動，同學可以盡情抒發考試後壓力，享受「放電」機會。我們會按學校需求、人數、目的、地點、時長、預算各方面去客製計劃。形式如：**家校同樂日**、**班際比賽**、**體驗示範**等。也可以包括不同學科內容安排活動，例如**週主題**、**英文授課**等等

建議人數：30人以上 參考費用：\$ 60 - 80/人/hr
建議時數：1.5hr 或以上 包括內容設計、活動帶領、教練/導師、器材

交流團

閃避球可以成為到**內地**或**海外**交流團的交流主題或內容。到訪不同地方。因為閃避球作為新興運動，如部份地方對此運動不熟悉，那學生就藉此分享當中知識及技能予當地學生，**促進交流意義**；如到訪已有閃避球運動發展的地方，則可以進行**友好交流**，互相切磋學習。

建議人數：10-25人以內
包括旅程安排、內容設計、活動帶領、教練/導師、器材等等。



以上數字謹供參考，需要按實際情況調整



如欲查詢 請聯絡：

WhatsApp 5342 2559

info@hkodgeball.com

<https://www.hkdodgeball.org/>

@HKdodgeball

12/F, Suite 1207, 18 Yip Shing Street, The Star, Kwai Chung, Hong Kong
香港葵涌業成街18號 星星中心12樓07室



HONG KONG
DODGEBALL
香港閃避球總會 ASSOCIATION



WORLD
DODGEBALL
FEDERATION



本會成立於2008年，為香港首個正式註冊，領導閃避球發展的組織。

世界閃避球協會 World Dodgeball Federation 及 亞洲閃避球協會 Dodgeball Federation of Asia 之認可會員於香港負責發展 閃避球 Dodgeball 運動之組織，以正規專業的內容及專用海棉閃避球進行安全的體育活動。為保障學生及消除安全疑慮，應避免使用其他形式或球具代替，以免學生在活動中受傷或未能有效認識國際流行的閃避球運動。